

ジェクサー・フィットネス&スパ大宮

2025年9月15日(月)敬老の日 営業時間 8:00~20:00

グループエクササイズ タイムスケジュール

	A	B	C	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール	
				半面	半面			
9:30								9:30
10:00	9:50~10:35 LES MILLS BODYSTEP ボディステップ 関根まあさ	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス 本庄悦子			10:00~10:30 エアロスタート 飯作俊介	10:00~10:45 ダイエット アクア 橋本舞		10:00
10:30								10:30
11:00	10:50~11:35 Brain to Balance ~ブレイントゥバランス~ 日野さおり	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ MAMI		10:50~11:35 エアロピクスライト 飯作俊介		11:00~12:00 成人 スイミング スクール		11:00
11:30								11:30
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 飯作俊介		11:45~13:20 ジュニアダンス チアダンス スクール 発表会控室		12:10~15:00 ジュニアダンス チアダンス 発表会			12:00
12:30						12:15~12:45 ディスタンス		12:30
13:00	12:55~13:10 ユーバウンドテクニク	13:00~13:45 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス 長谷川未空				13:00~13:45 アクア 大矢恵子		13:00
13:30	13:15~14:00 UBOUND. ユーバウンド 佐々木陽生		13:40~14:25 美軸フェイス ~顔から全身を整える~ yuka					13:30
14:00		14:05~14:50 フット コンディショニング 廣田茂子					14:10~14:40 平泳ぎ ベーシック	14:00
14:30	14:25~15:10 sqleg lion サルセッション 千葉英子		14:40~15:25 美軸ライン ストレッチ yuka					14:30
15:00		15:10~15:55 リラックス ヨガ 大矢恵子						15:00
15:30	15:25~16:10 RITMOS リトモス 廣田茂子			15:30~16:30 体育 スクール キンダー	15:30~16:00 フリー卓球	15:30~16:30 Jrスイミング スクール		15:30
16:00					16:00~16:30 フリー卓球			16:00
16:30					16:30~17:00 フリー卓球	16:30~17:30 Jrスイミング スクール		16:30
17:00				16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア	17:00~17:30 フリー卓球			17:00
17:30	17:20~18:05 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ 岩泉志穂				17:30~18:00 フリー卓球	17:30~18:30 Jrスイミング スクール		17:30
18:00				17:50~18:50 体育 スクール ジュニア	18:00~18:40 フリー卓球 (40分クラス)			18:00
18:30	祝日イベント! 18:25~19:10 LES MILLS BODYCOMBAT ジョイントボディコンバット 岩泉志穂・長谷川未空							18:30
19:00								19:00

※レッスン時間や、担当インストラクターが変更になっております。ご確認の上、ご参加ください。